

العتبة العباسية المقدسة
العدد
48
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٤٨ شهر ذو الحجة ١٤٤٠هـ /آب ٢٠١٩م
ستة حواجز يجب
ان تجتازها لتصل
الى النجاح
تطبيق
(تدريب عقلي)

محتويات هذا العدد



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270





دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

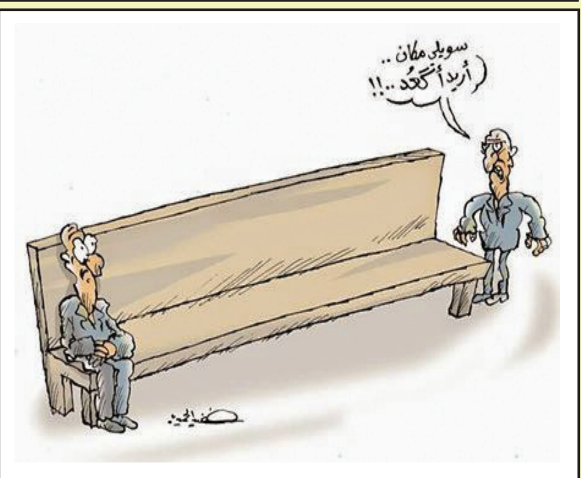
تكيّف مع التغييرات

نحن نعيش في عالم مُتغيّر على الدوام، وكل شيء من حولنا دائم الحركة والتغيّر، الأرض تدور حول نفسها فينتج عن ذلك الليل والنهار، وتدور حول الشمس فينتج عنها الفصول الأربعة، والقمر يدور حول الأرض فنعرف منه الأيام والشهور، وكل هذا الكون من حولنا يتحرك ويتسع في كل لحظة، وكل النباتات والحيوانات تتحرك، اما حركة موقعية او انتقالية من مكان إلى آخر وحتى الصخور الصلدة تضج ذراتها بالحركة في مدارات محددة، واذا نظرنا إلى داخل الانسان فكل شيء فيه متحرك من الدورة الدموية إلى الايعازات العصبية التي تنتقل من والى الدماغ، وكل خلية هي مصنع متكامل ولها دورة حياة، ومع كل هذه التغييرات على الانسان ان يتكيّف معها، ويعدل من وضعه وسلوكه بما يتناسب مع عمره ووضعه البدني والاجتماعي الجديد، وعليه ان يتحمل التحديات الجديدة ويكون على قدر المسؤولية.

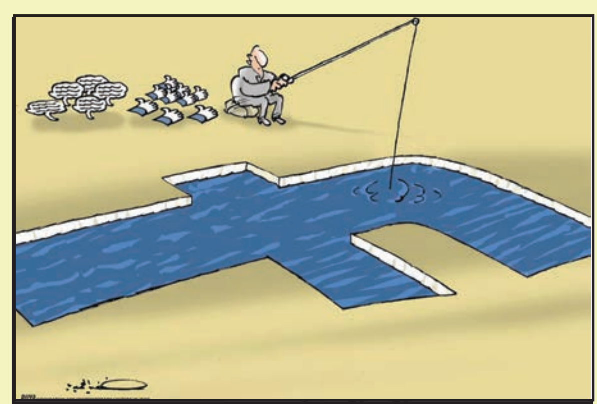
• رئيس التحرير











قصة : علي البدري
رسوم : عباس راضي

تلال المعلومات

في أحد أحياء كربلاء المقدسة اعتاد اهالي الحي أن يقيموا محاضرة منوعة في مواضيعها يستضيفون فيها شخصيات من داخل الحي او من خارجه في كل اسبوع بعد صلاة المغرب من يوم الخميس، وهو موعد مهم يلتقي فيه أهالي الحي لمناقشة أوضاع الحي واطلاق الحملات الاسبوعية للعناية بالحي من الشوارع والخدمات العامة أو مناقشة احتياجات الجيران من اصحاب الحاجات او المناسبات، وبعدها يتم قراءة دعاء كميل وزيارة الامام الحسين عليه السلام، وهذه الممارسات من المميزات لأغلب المساجد في أحياء كربلاء المقدسة، كانت المحاضرة التربوية في الاسبوع الماضي من القاء الدكتور محمد الاستاذ الجامعي الذي يسكن في نفس الحي، وكانت عن مخاطر الاستخدام الخاطئ للإنترنت، فبوجود الانترنت قلت مصاعب الحصول على المعلومات وأصبحت الحياة سهلة كثيراً حتى بتنا نعاني من الوفرة المعلوماتية التي تحيط بنا فكل ما نفكر فيه موجود وتتوفر عنه الكثير من المعلومات حتى بدأ الكثير من الشباب بالشعور بحالة من التيه داخل هذه التلال من المعلومات، ولا بد له ان يحدد بدقة هدفه قبل الدخول إلى هذا العالم الواسع والجميل قبل ان تنقضي ساعاته في هذه الحياة من دون أن يصل إلى هدف، شعر حيدر بحالة من الرعب حينما تطرق الدكتور محمد إلى مخاطر بعض المواقع على الانترنت وما تحمله



من مخاطر نفسية وعقلية يمكن ان تتسبب بخسارة الانسان حياته في هذه الدنيا وخسارة آخرته والدخول إلى النار، وقد ربط الموضوع بحديث مهم للإمام الحسن بن علي بن ابي طالب عليهما السلام حينما قال: (عَجِبْتُ لِمَنْ يَتَفَكَّرُ فى مَأْكُولِه كَيْفَ لا يَتَفَكَّرُ فى مَعْقُولِه، فَيُجَنِّبُ بَطْنَهُ ما يُؤْذيهِ، وَ يُودِعُ صَدْرَهُ ما يُرْديهِ) تأثر حيدر بالحديث الشريف وشعر بمدى حاجة الناس له في هذا الزمن، فالناس حريصون على تنظيف طعامهم وانتقائه بعناية لكنهم يهملون المعلومات التي تدخل إلى عقولهم ولا يراعون مصادرها، فإن المعدة قد ترفض الطعام الفاسد أو تتقيأه إلى الخارج، ولكن العقل يأخذ كل فكرة ويتبناها لتصبح جزءاً من منظومته الفكرية

وتتحول إلى سلوك يمارسه هذا الانسان، وعليه فقد قرر حيدر وأصدقاؤه أن يتبرعوا بتثبيت لافتة كبيرة في مدخل الحي يكتبون عليها الحديث الشريف وينشرونه على مواقع التواصل الاجتماعي كمساهمة منهم في نشر هذا الحديث المهم الذي يذكر الناس بقيمة ما يدخلونه إلى عقولهم من معلومات.



إعداد: أحمد الخالدي



قفازات السلامة

دائما يقال ان (الحاجة ام الاختراع) وهذا القول صحيح جدا؛ لأن معظم الاختراعات لم تأتِ من فراغ بل ولّدتها الحاجة اليها، فعندما تكون هناك مشكلة يبدأ تفكير الانسان بالبحث عن حلول، والاختراعات التي نراها اليوم معظمها حلول لمشكلات واجهت الانسان وعانى منها كثيرا. وفي مجال الحفاظ على سلامة الانسان وخصوصا الاشخاص الذين يتركز معظم عملهم باستخدام الآلات الحادة كالسكاكين والشفرات والزجاج وغيرها فقد ابتكرت احدى الشركات قفازات مصنوعة من مادة يصعب قطعها لتوفر حماية لليدين من الجروح الخفيفة او البتر، وهذه القفازات لا تختلف عن القفازات الاخرى بشيء فهي من القماش وخفيفة الوزن ومرنة جدا وتوفر تهوية مناسبة لليدين، الا ان الشيء المختلف في هذه القفازات هو نسيجها المصنوع من ألياف(HPPE) المقاومة للكسر وهذه المادة آمنة ويمكن استخدامها عند تحضير الطعام، وتوفر هذه القفازات اعلى مستوى من الحماية من القطع، ويمكن للافراد الذين يعملون في المطابخ او النجارة او الحدادة او تركيب الزجاج استخدامها لتضمن لهم سلامة اليدين من القطع او الجروح. ولا بدّ قبل شرائها ملاحظة حجمها المناسب ليديك فهناك احجام مختلفة منها، ويجب ايضا غسلها قبل استخدامها لأول مرة. تتوفر هذه القفازات في المتاجر الالكترونية على الانترنيت بسعر لا يتجاوز ١٠ دولارات، وهناك بعض المكاتب الوسيطة في بغداد والمحافظات يمكن من خلالها الحصول على هذا المنتج.

إعداد: أحمد علي

تطبيق (تدريب عقلي)



تعد التطبيقات التي صممها المختصون لتدريب المهارات العقلية من التطبيقات المهمة للفتيان حيث تعمل هذه التطبيقات على تنشيط العقل واكسابه مرونة كبيرة في التعامل مع المسائل العقلية فضلا عن تدريب الذاكرة والحفظ،

وتوجد عشرات التطبيقات من هذا النوع بلغات متعددة، وقد اخترنا لكم منها تطبيقاً باللغة العربية يحتوي على مهارات متعددة ومختلفة ويجمع بين تدريب النشاط العقلي والرياضي وبين تدريب الذاكرة، اسم التطبيق مأخوذ من وظيفته وهو (تدريب عقلي) ويحتوي على اقسام متعددة تبدأ من مستوى بسيط الى مستوى معقد وتتضمن : (بحث المهارات السريع) و(الفص الايمن ضد الفص الايسر للمخ) و(قوة الذاكرة) و(تذكر الوجوه) و(التركيز) و(المهارات الرياضية) وغيرها من الاقسام.

التطبيق يعتبر حلاً مثالياً لقضاء الوقت في تدريب المهارات العقلية وهو متوفر لنظام الاندرويد.

قراءة: أحمد الخالدي



فيلم الابطال الستة

هو فيلم رسوم متحركة ثلاثي الابعاد من إنتاج والت ديزني عام ٢٠٠٩. يتحدث الفيلم عن فتى عبقري اسمه (هيرو هامادا) موهبته هي صناعة الروبوتات والدخول في مسابقات لصراع الروبوتات، لكن اخاه الاكبر يمنعه من ذلك بإعتبار ان هذه المسابقات غير قانونية، ويقترح الاخ الاكبر على (هيرو هامادا) ان يلتحق بجامعة للعلوم والتي يعمل فيها الاخ الاكبر، وعند ذهابه الى الجامعة يلتقي هامادا بأشخاص عباقرة لديهم اختراعات مختلفة ومن ضمنهم الاخ الاكبر الذي اخترع روبوتا خاصاً بالعناية الصحية، وعندما يعرض (هيرو هامادا) اختراعه وهو مجموعة من الروبوتات الصغيرة جدا تتجمع لتشكل اجساما واشكالا مختلفة حسب تفكير من يقوم بتوجيهها عن طريق التفكير باستخدام ناقل عصبي يلبسه الشخص في رأسه، واثناء خروج (هيرو هامادا) واخيه من الجامعة يندلع حريق كبير في البناية فيرجع الاخ الاكبر لينقذ استاذه لكنه يموت نتيجة الحريق، فيحزن



(هيرو هامادا) على اخيه حزنا شديدا فيقوم الروبوت المخصص للعناية الصحية بمحاولات للتخفيف من حزن (هيرو هامادا) لكن دون جدوى وبالصدفة يلاحظ (هيرو هامادا) ان قطعة من الروبوت الذي اخترعه تتحرك باتجاه معين وكأنها تشير الى مكان معين فيتبعها (هيرو هامادا) والروبوت الصحي فتوصلهم قطعة الروبوت الى بقية الروبوتات الصغيرة ويكتشفان ان الذي يتحكم بها رجل مقنع وعندما يلاحظ وجود (هيرو هامادا) والروبوت يطاردهما مستخدما قطع الروبوتات ويتمكن (هيرو هامادا) بمساعدة اصدقائه من الهرب، ثم يفكر في اكتشاف هذا الرجل المقنع واستعادة قطع الروبوت، فيقوم بتطوير الروبوت الصحي ليجعله روبوتا مقاتلا وكذلك يطور اسلحة خاصة بكل واحد من اصدقائه ليشكلوا فريقا يطارد الرجل المقنع، وبعد مغامرات عديدة، يكتشف (هيرو هامادا) واصدقاؤه بأن الرجل المقنع هو نفسه الاستاذ الذي ظنوا انه مات في الحريق لكنه استخدم قطع الروبوت ونجا من ذلك الحريق ثم استحوذ على الروبوتات ليستخدمها في انتقامه ممن تسبب بابتعاده عن ابنته التي ذهبت ضحية تجربة علمية فاشلة، لكن بمساعدة (هيرو هامادا) واصدقائه يتمكن (هيرو هامادا) من انقاذ ابنة الاستاذ.

الفيلم يتضمن دروسا عديدة منها :

- ان الانسان حتى وان كان موهوباً ويمتلك قدرات غير عادية لا بد ان يوجّه موهبته بالاتجاه الصحيح ويبتعد عن الامور غير القانونية كما كان يفعل (هيرو هامادا) في مسابقات المصارعة الروبوتية.
- الدراسة الاكاديمية ضرورية لصقل مهارات الانسان وتعليمه امورا لم يكن يعرفها من قبل وهذا ينطبق حتى على الموهوبين.
- الاصدقاء الاوفياء يخففون عن الانسان حزنه وضيقه ويساعدونه في كثير من الازمات التي يصعب على الانسان تجاوزها بمفرده.
- العمل بروح الفريق الواحد يسهّل الصعوبات والمشاكل، من خلال توزيع المهام على افراد الفريق.
- واخيرا فإن النوايا الصالحة توصل الى الهدف اكثر بكثير من النوايا غير الصالحة كما حصل مع انقاذ (هيرو هامادا) وفريقه لابنة الاستاذ رغم تأذيهم منه.



إعداد: أحمد الخالدي



رؤية الله سبحانه وتعالى

ان كثيراً من الموجودات لا يمكن رؤيتها، فالكهرباء والموجات الكهرومغناطيسية والاشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية موجودة لكن لا يمكن رؤيتها، لأن العين يمكن ان تبصر الضوء ضمن حدٍّ معين فما زاد عن هذا الحد أو نقص لا يمكن للعين رؤيته، وهذا يدل على انه ليس كل موجود يمكن رؤيته. يذكر القرآن الكريم في العديد من آياته نفي رؤية الله تعالى منها قوله عز وجل: (وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي أَنظُرْ إِلَيْكَ قَالَ لَن تَرَانِي وَلَكِنِ انظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ)

و(لن) تأتي للنفي الابدي اي نفي امر من الامور في المستقبل واستحاله تحققه الى الابد. ان الله سبحانه وتعالى يصف نفسه بقوله: (فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَمِنَ الْأَنْعَامِ أَزْوَاجًا يَذْرَؤُكُمْ فِيهِ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ) ، ومن كلام لأمير المؤمنين(عليه السلام)، وقد سأله ذعلب اليماني قال: هل رأيت ربك يا أمير المؤمنين؟ فقال(عليه السلام): أفأعبد ما لا أرى؟ فقال: وكيف تراه؟ فقال: لا تدركه العيون بمشاهدة العيان، ولكن تدركه القلوب بحقائق الايمان(نهج البلاغة/الخطبة ١٧٧).

إعداد: أحمد علي

الضاد والظاء

تتميز اللغة العربية باستخدامها حرف (الضاد) دون اللغات الاخرى؛ لذلك سميت بـ(لغة الضاد)، ومن أهم الامور التي يجب معرفتها ان هناك فرقا كبيرا في المعنى اذا استبدلنا حرف الضاد بالظاء وبالعكس، وعلى سبيل المثال: ظل – تعني بقي، ضل – تعني تاه أو ضاع فهي عكس اهتدى، فالفرق كبير بين الكلمتين. وهناك طرق للتفريق بين الضاد والظاء وكل طريقة لها مزاياها ومساوئها وسنبدأ بالأسهل ونتدرج صعودا:-

١- الاعتماد على تصحيح برنامج الوورد حيث يضع البرنامج خطاً أحمر تحت الكلمة الخاطئة، ومن مزايا هذه الطريقة انها تحتوي كل الكلمات المعروفة، لكننا قد نتعرض الى امتحان تحريري، وثانيا ان هناك كلمات تكتب مرة بالضاد ومرة بالظاء عندها لن يظهر الخط الاحمر.

٢- ان تحفظ الكلمات التي تحتوي على حرف (الظاء) ومشتقاتها وهي قليلة بالمقارنة مع الكلمات التي تحتوي على حرف الضاد، ومن مزايا هذه الطريقة انك سوف تفرق بدقة بين الحرفين، لكن من مساوئها انك قد تخلط في بعض الاحيان بين معنيين فتحتار في اي حرف ستكتب الكلمة.

٣- ان تحفظ الكلمات وتفهم معانيها، ومن مزايا هذه الطريقة انك لن تخطئ في كتابة هذين الحرفين الّا نادرا.

الكلمات التي تكتب بالظاء :-

(باهظ، جحوظ، حنْظَلُ، غليظ، حَظّ، حفْظُ، حَظْرُ، حَظْوَةُ، ظُلم، ظبي، ظعن، ظرف، ظريف، ظنّ، ظِّلَ، ظِّلْف، ظَربانُ، ظَفَر، ظفْر، ظَهرٌ، ظهور، ظمأ، كظم، لُحْظ، لفظ، لظى، نظْم، نظافة، نظَر، عَظم، غيظ، غلَظُة، فظاظة، فظاعة، تقريظ، قيظ، شظِيَّةُ، شَظَفُ، شواظ، مواظبة، وظيفة، يقظة).



إعداد: مرتضى العظيمي

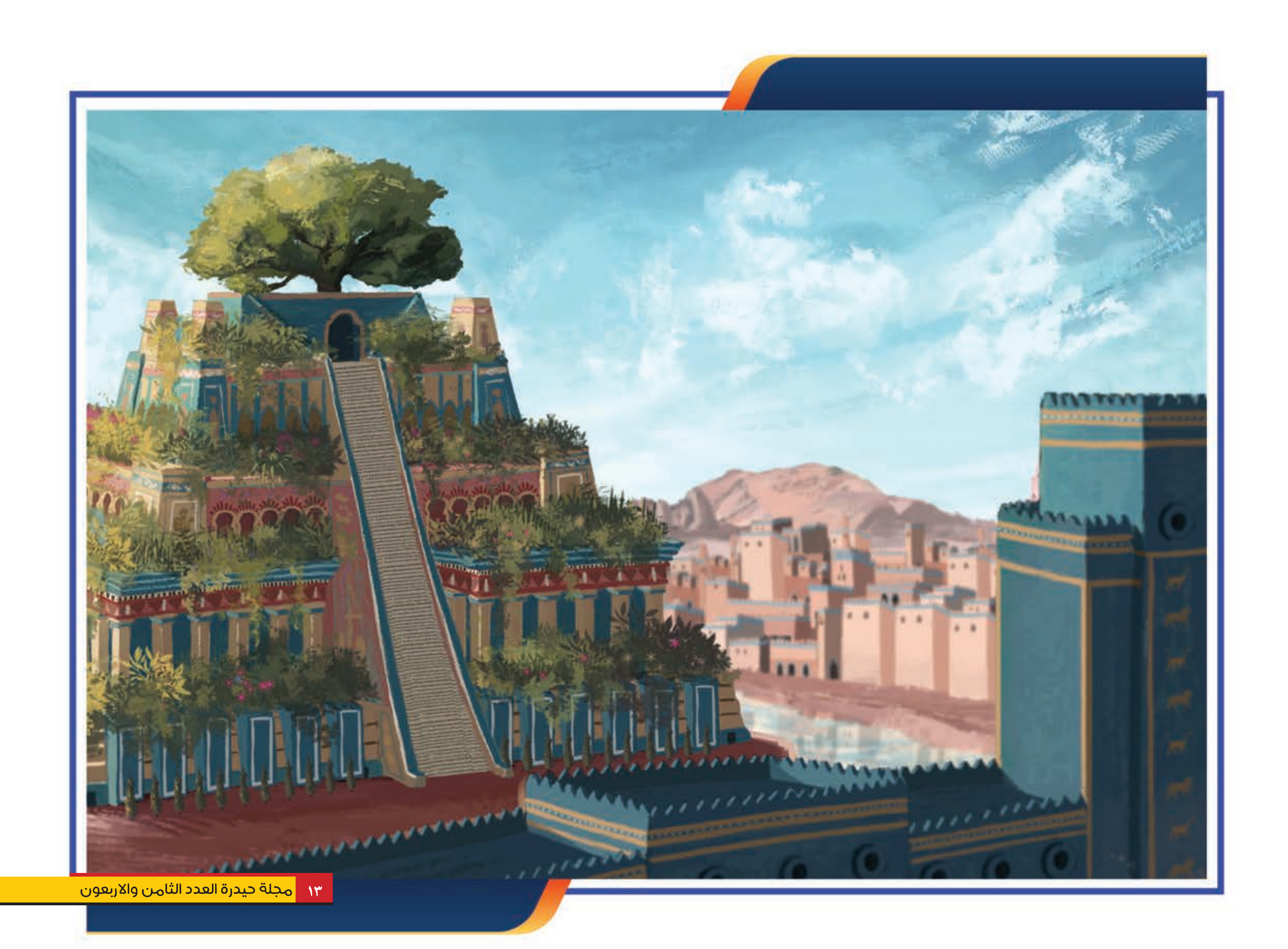
مخطط البيت البابلي



أظهرت التنقيبات الأثرية أن المخطط الارضي للبيت في بلاد الرافدين يكاد لم يتغير عبر التاريخ إلا في العصر الحديث عندما تم استعارة المخطط الغربي في بناء منازلنا وتم استخدام الأسمنت كمادة أساسية للبناء بدل الطين الذي تم استخدامه قديما في الاكواخ والبيوت - يصادفنا أبرز مظهر من مظاهر الطقس في بلاد الرافدين هي ارتفاع الحرارة المفرطة في أشهر الصيف وكان البناؤون يستعملون الطين في البناء بعد إضافة القصب المهروس (التبن) إليه حيث يخلط سوية وبعدها يتم صب الخليط في قوالب خشبية ثم يترك ليجفف في فصول الصيف ويتم استعمال القار كمادة لاصقة في البناء بين الآجر. ويتألف المخطط النموذجي للبيت البابلي من فناء يتوسط المنزل تطل عليه مجموعة من الغرف ويكون الباب الرئيسي

المخرج الوحيد لسكان البيت والمصدر الوحيد للنور والهواء لأن نوافذ الغرف والأبواب تطل جميعها على الفناء الداخلي وبهذا يكون البيت البابلي أشبه بقلعة صغيرة ويتم إضافة الزخارف وعناصر الجمال في كثير من البيوت .

ونجد أول غرفة من المخطط هي المطبخ الذي يكون غرفة كبيرة يحتوي على موقد فخاري يستعمل فيه الفحم كوقود للقادرين على شرائه أما العامة من الناس فيستعملون سعف النخيل والليف وعذق التمر وتصنع اغلب ادوات المطبخ من الفخار ويكون المطبخ كمأوى للعبيد في نفس الوقت . وبعد المطبخ يتم استخدام إحدى الغرف كحمام والذي يتم استعمال القير المخلوط بمسحوق الحجر الكلسي وتتوزع بقية الغرف إلى جوار القاعة الرئيسية وهي غرف نوم العائلة التي تحتوي على أسرّة للنوم ويتم استعمال سراج فخاري صغير مع الفتيلة للنور ويستعمل في هذا السراج زيت الزيتون كوقود للإنارة .



إعداد: أحمد علي

ملحمة الشاعر بولس سلامة

هاتِ يا شعر من عيونك واهتف باسم من أشبعَ السباسب ريّا

باسم زين العصور بعــد نبــيٍ نــوّر الشرق كوكباً هاشميا

كان رب الكلام من بعد طــه وأخاه وصهره والوصيا

هو فخر التاريخ لا فخر شعب يدّعيه ويصطفيه وليّا

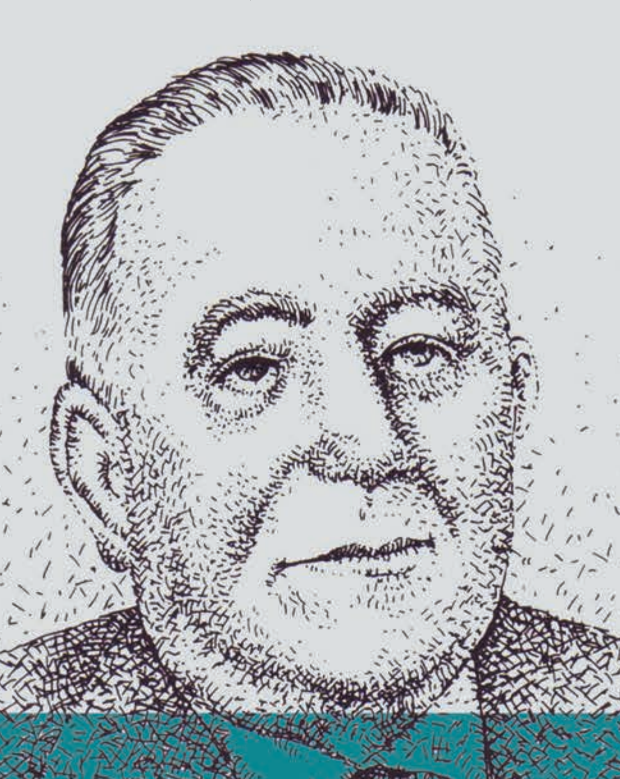
لا تَقــُل شيــةٌ هُواة علــيّ إن في كل منصف شيعيّا

جلجل الحق في المسيحيّ حتى عُدّ من فرط حبّه علويّا

فإذا لــم يـكن عليّ نبيــّاً فلقد كــان خلقه نبويّا

يا سماءُ اشهدي ويا أرض قرّي واخشـعي إنني ذكرت عليّا

بولس سلامة شاعر لبناني مسيحي أحبّ الامام علياً (عليه السلام) وأظهر بهذه الابيات موقفه من هذه الشخصية العظيمة فقد كان بولس سلامة رجلاً منصفاً حر الفكر وقد ألّف ملحمة منظومة في أكثر من ٣٠٠٠ بيت في ٤٧ فصلاً، بـدأت بقصيدة (صلاة) وانتهت بمدح الإمام علي (عليه السلام) اخترنا منها هذه الابيات. أودع الشاعر في هذه القصيدة موقفه كمسيحي منصف، واوضح بجلاءٍ مشاعره تجاه الاسلام ونبيه (صلى الله عليه والـه) فسجّل بذلك موقفا مشرفاً، وبعد فالقصيدة طويلة سجل فيها شاعرها بعض مناقب النبي والامام علي (صلوات الله عليهما) وذكر فيها بعض الاحداث التاريخية، فلا تفتكم قراءتها كاملة.



قراءة: أحمد الخالدي

كتاب
خمسون درساً في الاخلاق



لأن الاخلاق هي الوعاء النقي الذي يحتضن الرسالة السماوية والوجه العملي لمبادئ السماء، ولأن الاخلاق هي الغاية من التشريع وهي الوسيلة لتحصيل كل كمال فقد دأب كل الانبياء (عليهم السلام) على ترسيخها وبثها بين الناس وجاء التأكيد عليها في القرآن العظيم حيث يقول (عز وجل) مخاطبا نبيه الاكرم (صلى الله عليه واله):

(وانك لعلى خلق عظيم)، ويقول نبينا (صلى الله عليه واله): (انما بعثت لأتمم مكارم الاخلاق)، لما لها من أهمية بالغة في بناء المجتمع المثالي، وقد ألف الكثيرون من علمائنا في الاخلاق واكثروا من شروحات مواضيعها، ومنهم الشيخ عباس القمي وهو صاحب كتاب (مفاتيح الجنان) المشهور بين اوساطنا ، فقد اجتهد القمي ان يكون هذا الكتاب خلاصة لكتب كثيرة في موضوع الاخلاق وحرص ان يثبت فيه أهمية الأخلاق من خلال ايراد الشواهد من تراثنا الاسلامي الاصيل وفي مقدمتها القرآن الكريم الذي هو دستور المسلمين الخالد

فضلا عن الاحاديث المروية عن الرسول الاكرم (صلى الله عليه واله) وائمة اهل البيت (عليهم السلام) فجاء الكتاب ثرياً في مضامينه قويا في طرحه شيقاً في عرضه سهلا في اسلوبه معتمدا بذلك على مصادر موثوقة ومراجع علمية قيمة، وجاء الكتاب في ٨٠ صفحة تضمن خمسين خُلقا هي أهم الأخلاق التي يجب على كل مسلم التحلي بها، عُرِضت بالشرح والايضاح بأسلوب ممتع وجميل.

الكتاب موجود في الاسواق بشكله الورقي وموجود على (الانترنيت) بنسخة الكترونية فلا تفتكم قراءته والاستفادة منه.

إعداد: مرتضى العظيمي

رمي الرمح

- هي رياضة قديمة كان المحاربون يمارسونها في اليونان القديمة حتى اصبحت رياضة خاصة، وتتطلب هذه الرياضة قوة بدنية عالية ومرونة وتمارين خاصة لممارستها ودخلت هذه الرياضة في الألعاب الأولمبية الصيفية عام ١٩٠٨ .

- طريقة اللعب هي أن يحقق اللاعب أطول مسافة ممكنة بعد أن يرمي الرمح إلى الأمام ويجب أن يتقن اللاعب عدة أمور منها طريقة مسك الرمح وحمله والاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي .

- هو حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب وتتألف من ثلاثة أقسام الرأس والجسم وحبل المقبض ويبلغ طولها ٢،٧ متر أما وزنها فهو ٨٠٠ غرام .

- لا تعد الرمية صحيحة إلا إذا لمس نصل الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء آخر منه وكذلك لا تعد صحيحة إذا انكسر الرمح في أي مرحلة من مراحل الرمي ويجب أن يسقط الرمح في المنطقة المخصصة للرمي حتى تحتسب الرمية بشكل صحيح.

إعداد: مرتضى خالد



الرهاب الفوبيا

هو مرض نفسي يكون عبارة عن خوف غير عقلاني في شدته أو ماهيته ويرتبط بالجسم ويحاول الشخص تجنب الاشياء التي يخاف منها.

- الرهاب أنواع عديدة منها الاكروفوبيا وهو الخوف من الأماكن المرتفعة والاجروفوبيا الخوف من الأماكن المفتوحة والجوفوبيا الخوف من الألم والزينوفوبيا الخوف من الغرباء وغيرها الكثير.

- يصنف العلماء ثلاثة أنواع رئيسية من الرهاب هي :

١ - اضطراب الخوف من الأماكن المفتوحة وهو الخوف من التواجد في الأماكن العامة مثل مراكز التسوق ووسائل النقل العام ويشكل هذا الاضطراب ٦٠٪ من اضطرابات الرهاب .

٢ - الرهاب الاجتماعي : ويتميز اساسا بخوف الإنسان من أن يسبب لنفسه العار أو يظهر غبيا أو غير مقبول أمام الناس فهم يخجلون من الحديث أو تناول الطعام أمام الاخرين.

٣- الرهاب البسيط : وهو الخوف من شيء معين مثل حيوان أو اصوات غريبة وغيرها ويشكل هذا الرهاب توترا كبيرا في حياة الإنسان .

- تفسر النظرية السلوكية اسباب هذا المرض الى حدث وقع في الماضي اوالمرتبط بحالة حدثت في الأسرة وأثرت بالشخص المريض، ويتم علاج هذا المرض النفسي بما يسمى بالعلاج النفسي السلوكي .

إعداد : أحمد الخالدي



ستة حواجز يجب ان تجتازها لتصل الى النجاح

السير نحو النجاح يحتاج لمقومات ونمط تفكير خاص ولكي تكون من الناجحين يجب ان تعرف الافكار التي تمثل الحواجز التي يعتقد الفاشلون عدم امكانية تجاوزها، وان تحتفظ بعقلية الناجحين لتتمكن من تخطي الحواجز الستة الاتية :-

١- العمر:

الكثير من الناس يعتقدون ان كونهم صغار السن يمنعهم من التفكير في طموحاتهم واهدافهم وان المشروع الذي يفكرون في انجازه يحتاج الى عمر كبير وخبرة طويلة وعلى العكس ايضا هناك من يبلغ عمرا كبيرا يعتقد انه يجب ان يتوقف عن السعي لتحقيق اهدافه وكلاهما على خطأ، فالسن ليس له دخل في تحقيق النجاح والانسان قادر على ذلك سواء كان صغيرا أم كبيرا.

٢- ما يفكر به الآخرون:

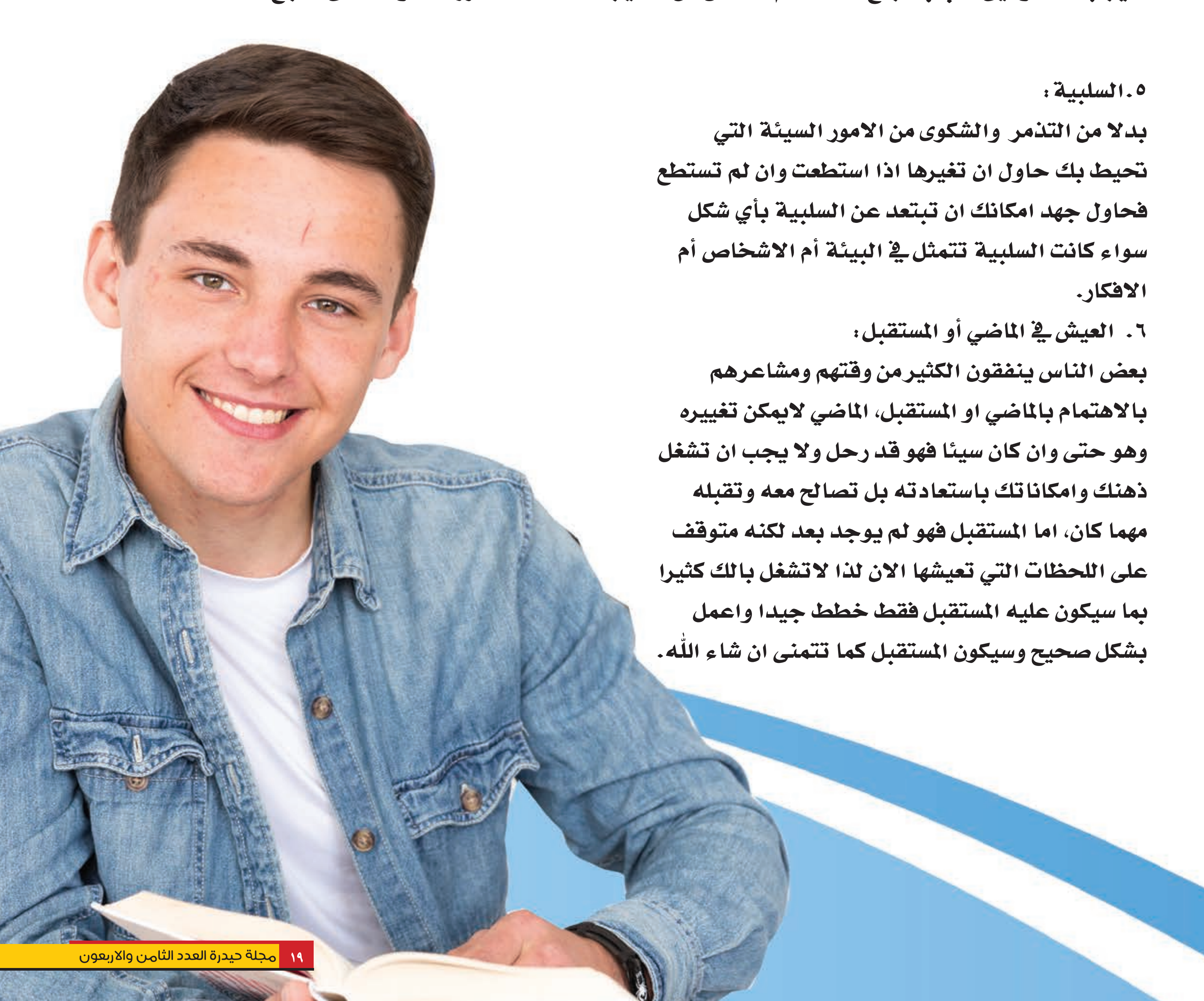
عندما تجعل آراء الاخرين تتحكم بما تنجزه فأنت بعيد عن خط النجاح، تذكر دائما انك انت الوحيد القادر على صنع مستقبلك أما آراء الآخرين فيك فخذ منها ما يفيدك ويحفزك ودع ما يحبطك ويقلل من عزيمتك.

٣- الأشخاص المسممون:

ان علم النفس الحديث يؤكد أن المشاعر السلبية القوية هي أشبه بالسموم ومن هنا جاءت التسمية، وهذه المشاعر تكون نتيجة الاختلاط والتأثر بالاشخاص السلبيين، لذا ابحث دائما عن اشخاص يحفزوك فلن تصل الى النجاح اذا لم تحط نفسك بالاشخاص الايجابيين.

٤. الخوف:

ان مشاعر الخوف من النتيجة الفاشلة تؤثر كثيرا في تحديدها، فليس عليك ان تخاف من الفشل قبل وقوعه وافعل مايجب فعله وهيئ اسباب نجاح هدفك ثم لا تقلق من النتيجة فاذا فشلت كرر المحاولة حتى تنجح.



٥. السلبية:

بدلا من التذمر والشكوى من الامور السيئة التي تحيط بك حاول ان تغيرها اذا استطعت وان لم تستطع فحاول جهد امكانك ان تبتعد عن السلبية بأي شكل سواء كانت السلبية تتمثل في البيئة أم الاشخاص أم الافكار.

٦. العيش في الماضي أو المستقبل:

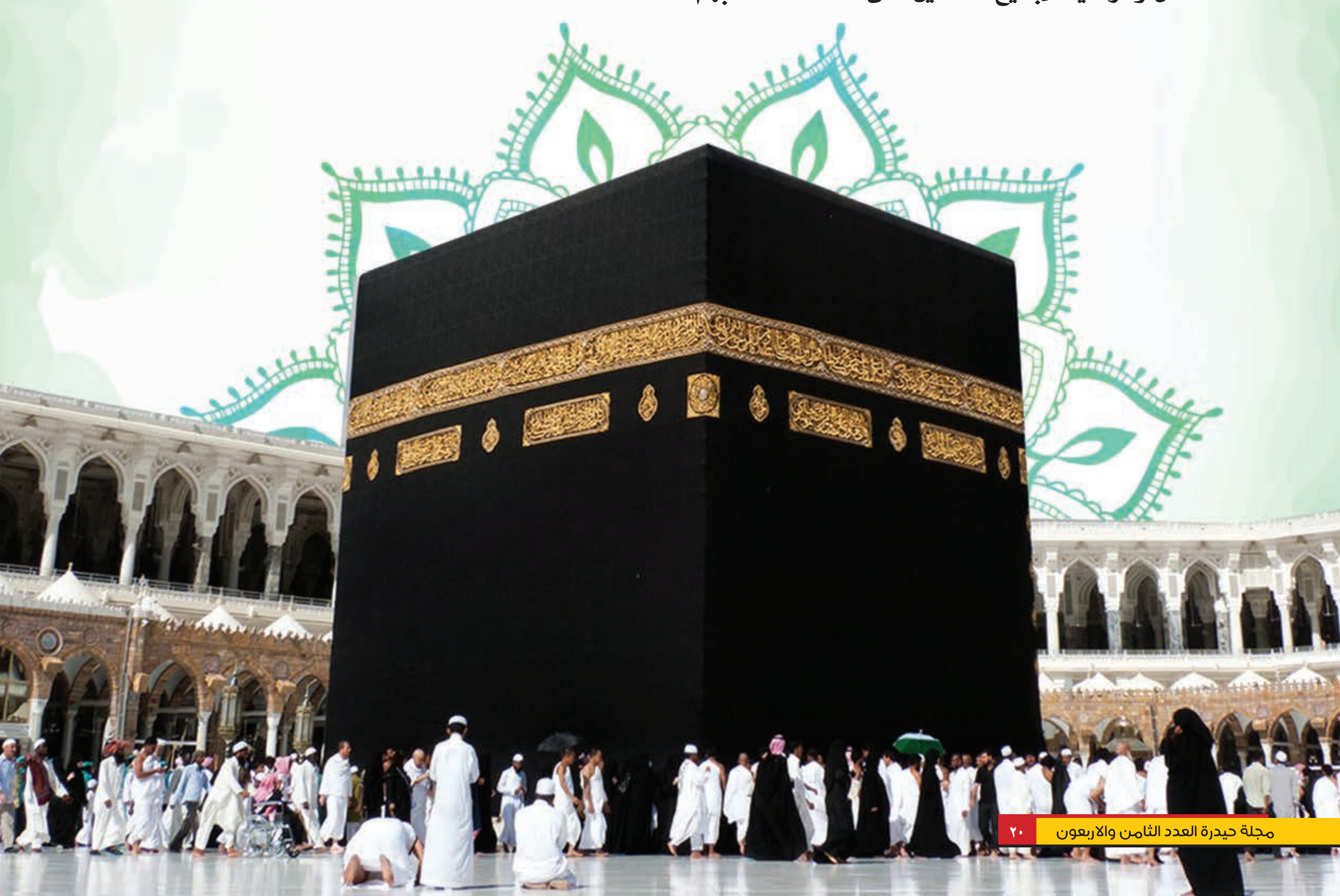
بعض الناس ينفقون الكثير من وقتهم ومشاعرهم بالاهتمام بالماضي او المستقبل، الماضي لايمكن تغييره وهو حتى وان كان سيئا فهو قد رحل ولا يجب ان تشغل ذهنك وامكاناتك باستعادته بل تصالح معه وتقبله مهما كان، اما المستقبل فهو لم يوجد بعد لكنه متوقف على اللحظات التي تعيشها الان لذا لاتشغل بالك كثيرا بما سيكون عليه المستقبل فقط خطط جيدا واعمل بشكل صحيح وسيكون المستقبل كما تتمنى ان شاء الله.

شهر ذي الحجة
شهر الولاية

إعداد: أحمد الخالدي

هو ثاني الأشهر الحرم، بل هو أعظمها وفي هذا الشهر حدثت احداث عظيمة ومهمة منها احداث سعيدة كزواج امير المؤمنين علي بن ابي طالب من فاطمة الزهراء(عليهما السلام) ومنها احداث عامة كنزول سورة براءة والتصدق بالخاتم وحادثة المباهلة ومعجزة شق القمر للنبي(صلى الله عليه واله)،ومنها احداث حزينة كاستشهاد الامام الباقر ومسلم بن عقيل(عليهما السلام). وفي هذا الشهر عيدان للمسلمين وهما عيد الاضحى المبارك في العاشر من الشهر وعيد الغدير الاغر في الثامن عشر منه، وعيد الاضحى ويوم عرفة يومان عظيمان فيهما اعمال مستحبة كثيرة كالغسل وزيارة الامام الحسين(عليه السلام) وقراءة دعاء عرفة وغيرها من الاعمال وهو عيد لجميع المسلمين على اختلاف مذاهبهم.

أما عيد الغدير في اليوم الثامن عشر من شهر ذي الحجة فهو عيد الله الاكبر وهذا العيد خاص بشيعة امير المؤمنين(عليه السلام) يحتفلون فيه بذكرى تنصيب امير المؤمنين(عليه السلام) خليفة لرسول الله(صلى الله عليه واله) بأمر من الله(عز وجل)، وهو يوم الولاية واكمال الدين واتمام النعمة، حيث وقف النبي الأعظم(صلى الله عليه وآله) في غدير خم بأمر من الله سبحانه وخطب في الناس خطبة بليغة واعلن هذا البيان الالهي حين قال: (من كنت مولاه فعلي مولاه اللهم وال من والاه وعاد من عاداه وانصر من نصره واخذل من خذله)، فبايع كلُّ المسلمين الامام علي(عليه السلام) بالخلافة، فهذا اليوم يوم فرح وسرور لكل الموالين والمحبين للامام علياً(عليه السلام).



إعداد: مرتضى خالد

قصة اختراع

آلة الحلاقة اليدوية





اكتشف العلماء أولى الآلات الخاصة بالحلاقة في التاريخ القديم وكانت عبارة عن احجار الصوان مسنونة الأطراف وبعدها تم استخدام الحديد والبرونز وبقيت الحلاقة عملية شاقة مؤلمة حتى عام ١٧٦٢ عندما اخترع الحلاق الفرنسي جاك بيريت اول آلة حلاقة مستقيمة ولكنها كانت ثقيلة وكبيرة وتحتاج للشحذ والتبديل المستمر ولكن كل هذا تغير مع رجل أمريكي يدعى (كينج جيليت) الذي بدأ حياته كاتبا ونشر اول كتاب له وهو الانحراف الإنساني ولكن كتابه فشل فاتجه للبحث عن الثروة في مكان آخر والتي وجدها في اختراعه آلة الحلاقة اليدوية القابلة لتبديل شفرة الحلاقة بدل الشحذ المستمر بعد ٦ سنوات من التجارب المستمرة المتعبة ففي عام ١٩٠١ طرح جيليت آلة الحلاقة الصغيرة والتي جاءت شهرتها من الجيش الأمريكي الذي تعاقد مع جيليت لإنتاج ٣ ملايين آلة للجنود ليؤسس شركته الخاصة بآلات الحلاقة ويصبح مليونيرا كبيرا وتصبح شركته أيقونة عالمية في إنتاج آلات الحلاقة حتى يومنا هذا .

إعداد : أحمد الخالدي



الروائي نجيب محفوظ

من الحارات المصرية الى العالمية

الانطلاق الى الشهرة والعالمية هو حلم الكثيرين من الناس، وليس الامر مقصورا على فئة دون اخرى، لكن الكاتب الروائي الكبير نجيب محفوظ لم يفكر يوما بالعالمية بدليل ان معظم رواياته كتبها عن الواقع المصري وتحديدا عن حارات مصر وازقتها وقصص الناس البسطاء فيها، ومن يمتلك مثل هذا التوجه لا يتوقع ان تصل كتاباته الى اقاصي الشرق والغرب، ولأن روايات محفوظ

جسدت واقع الحياة المصرية بأبسط جزئياتها وخصوصياتها، فإنها وصلت الى العالمية كونها قصصا واقعية تعكس صورة البيئة التي عاش فيها الكاتب بصدق وموضوعية.

وُلد نجيب محفوظ عبد العزيز إبراهيم أحمد الباشا عام ١٩١١م في القاهرة، وكان ينتمي لعائلة متوسطة الدخل وتدرج بعد اكماله دراسته العليا في الفلسفة والادب في عدة وظائف حكومية وكان آخر عمل حكومي شغله رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة للسينما (١٩٦٦ - ١٩٧١)، وبدأ نجيب محفوظ بكتابة أعماله الأدبية في منتصف الثلاثينيات من القرن الماضي وفي عام ١٩٣٩ نشر روايته الأولى.

من أشهر اعمال نجيب محفوظ روايته الثلاثية التي تتألف من ثلاثة اجزاء (بين القصرين، وقصر الشوق، والسكرية) وكذلك رواية (أولاد حارتنا) التي كانت سببا في محاولة اغتياله ومنعت الرواية من النشر اول صدورها وظلت ممنوعة لسنوات طويلة، ولم يلقَ نجيب محفوظ أي اهتمام من قبل الأوساط الإعلامية والنقاد لمدة ١٥ عاما



من بدء كتاباته الأدبية، وفي نهاية الخمسينيات استطاع أن يستحوذ على اهتمام النقّاد، واستطاع بفضل أعماله الأدبية المميزة أن يحصل على جائزة نوبل في الأدب عام ١٩٨٨، ويعتبر نجيب محفوظ اكثر كاتب عربي نقلت اعماله الى السينما والتلفزيون، كتب للسينما ٢٦ فيلما فضلا عن عشرات الروايات والقصص والكتب والمسرحيات.

توفي نجيب محفوظ عام ٢٠٠٦ عن عمر ناهز ٩٥ عاماً وترك بعده ارثا كبيرا للثقافة العربية.

نستفيد من قصة نجاح نجيب محفوظ عدة دروس منها:

- لم يمنع نجيب محفوظ اهمال الجهات الثقافية والاعلامية لنتاجه الادبي واستمر بالكتابة حتى التفت النقّاد والمهتمون بالادب لكتاباته واعطوه حقه من الاهتمام.

- رغم محاولة اغتياله بسبب التصريح بأفكاره ومبادئه الا ان ذلك لم يمنعه من نشر رواية مشابهة للرواية التي تعرض بسببها للاغتيال، وهذا يدل على انه كان يكتب ما يؤمن به.

- لم يكتفِ نجيب محفوظ بخوضه مجال الادب وانما استطاع وبجدارة ان يقتحم عالم السينما فأصبح كاتبا سينمائيا مهما، مما يجعلنا نفكر بعدم الاقتصار على مجال محدد وتجربة معينة دون الخوض في مجالات اخرى قد تكون افضل.

إعداد: مرتضى العظيمي

الالفة ومعاشرة الناس بالحسنى

هو من الاخلاق الاسلامية التي حثّ عليها نبيّنا الاكرم(صلى اللّه عليه واله) وأكد عليها ديننا الحنيف، فهذا الخلق الكريم من الاخلاق القرآنية التي تقرب المتباعدين وتخلق الود والعشرة الطيبة بين الناس قال تعالى في كتابه الكريم: (وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّه جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّه عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَته إِخْوَانًا وَكُنتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّه لَكُمْ آيَاته لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ) (الآية١٠٣سورة آل عمران).

فالالفة والمحبة بين الناس خلق عظيم يجعل المجتمع متماسكا ويجنبه العداوات ويقوي الاخوة بين الانسان واخيه الانسان لذا يجب على كل فرد مسلم ان يراعي هذا الخلق وينميّه في نفسه كي يكون محبوبا وعنصرا نافعا في المجتمع كي يكون كل افراده اخوة في الدين او نظراء في الخلق فالناس صنفان كما قال امير المؤمنين(عليه السلام): (إمّا أخ لك في الدين، أو نظير لك في الخلق).



إعداد: مرتضى خالد

فـن الالقاء

هو نقل الأفكار إلى المتلقين بطريق المشافهة للتأثير فيهم ومشاركتهم فيما يحس به الملقي وهو الطريقة التي يعبر بها الملقي عن ذاته وكوامن نفسه.

وفن الالقاء قد يدخل ضمن فنون اخرى كالخطابة والتمثيل وتقديم البرامج الاذاعية او التلفزيونية لكنه يبقى فناً قائما بذاته لأنه يعتمد على الموهبة أولا وعلى توفر شروط يجب ان يكتسبها من يؤدي هذا الفن ومنها:

- الثقافة والخبرة الواسعة في الموضوع الذي يتحدث عنه.
- الثقة بالنفس وهو أهم المهارات فبدونها لن يتمكن الشخص من الوقوف أمام الجمهور.
- التفاعل مع النص بالإيماءات والحركات.
- الشعور بالنص وكأن الملقي هو الكاتب في حالة اذا لم يكن الملقي هو الكاتب نفسه.

يقول الخطيب المشهور (زج زجلر): (سواء رضينا أم أبينا فإن الذين يحسنون الحديث أمام الناس يعتبرهم الآخرون أكثر ذكاءً، وأن لديهم مهارات قيادية متميزة عن غيرهم).

هدف الالقاء

التأثير والتغيير والإقناع من خلال كونه منطق اللسان وأداة البيان، ولهذا السبب يجب التدرب على النص قبل القائه ويجب ايضا الاستناد على المصادر الموثوقة لنقل المعلومة الى المتلقين.





جمعية كشافة الكفيل تطلق النسخة الثالثة من برنامج التطوير الشامل

أطلقت جمعية كشافة الكفيل احدى وحدات شعبة الطفولة والناشئة التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة مساء يوم الجمعة الموافق ٥ / ٧ / ٢٠١٩م الحفل الافتتاحي الخاص بانطلاق برنامجها الصيفي الموسوم ببرنامج التطوير الشامل (PDC) بنسخته الثالثة المعدلة والمطورة والذي من المقرر ان يستمر لشهرين متتاليين والتي تستهدف من خلاله بناء فكر الشباب الناشئ عبر برنامج فكري تطويري تنموي تربوي هادف ومتكامل يستفيد منه فئات عمرية مختلفة تتراوح اعمارهم (من٩ سنوات ولغاية ١٨ سنة) ويتضمن البرنامج مجموعة من الورش والمحاضرات الفكرية التربوية التنموية ذات الاطر والاساسات الانسانية والاسلامية الرصينة ليغدو مستقبل العراق مزدهراً من خلال تطوير

هؤلاء الفتية باعتبارهم مستقبل البلد وركيزته الاساسية، البرنامج المقام يشمل جانباً آخر الا وهو الجانب الترفيهي الهادف التي اولته الجمعية اهمية بالغة من خلال التركيز على ان يكون البرنامج فكرياً ترفيهياً بذات الوقت، حيث يتضمن منهاج البرنامج فقرات ترفيهية عديدة ومتنوعة تتمثل بالجانب الكشفي والاعمال الريادية بالإضافة الى العاب رياضية تتمثل بالبطولات الكروية والسباحة وغيرها من الرياضات الاخرى.

وقد بيّن المفوض العام لجمعية كشافة الكفيل الاستاذ علي حسين عبد زيد الاسدي قائلا: الحاقاً بالنجاحات السابقة التي حققتها النسختان السابقتان تأتي اليوم النسخة الثالثة للبرنامج بأسلوب مختلف بعض الشيء عن سابقاته من النسخ حيث تم التطوير للأفضل مع تركيزنا على الجوانب الفكرية المهمة جداً في توسيع الافاق العقلية للشاب الناشئ بالإضافة الى اجراء تعديلات تطويرية على المنهاج من حيث العناوين المقدمة خلال الورش والمحاضرات وكذلك بما يتعلق بالقدرة الاستيعابية للبرنامج فهي في زيادة ملحوظة فقد فاق عدد المشتركين في البرنامج (١٠٠٠ عنصر) ومن ثلاث فئات عمرية (الأشبال والكشافة والجوالة) بالإضافة الى العناصر المستمرين بالاجتماعات الدائمة التي تقيمها الجمعية والذين سيشاركون ايضاً في البرنامج الصيفي.

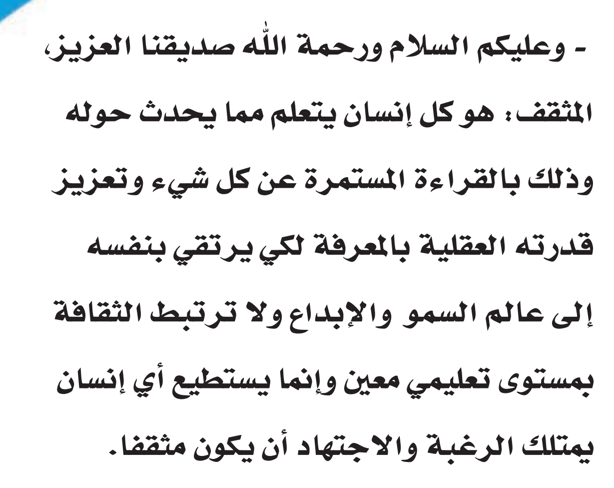


عندي مشكلة

إعداد: مرتضى العظيمي

أريد أن أكون مثقفاً

السلام عليكم ورحمة اللّه أنا شاب أريد أن اكون مثقفا وأحب ان اتعلم كل شيء، العلوم المختلفة وعمل الأشياء ولكن لا أعرف من أين أبدأ ؟ أريد نصائحكم لكي اكون إنسانا مثقفا ..



- وعليكم السلام ورحمة اللّه صديقنا العزيز، المثقف: هو كل إنسان يتعلم مما يحدث حوله وذلك بالقراءة المستمرة عن كل شيء وتعزيز قدرته العقلية بالمعرفة لكي يرتقي بنفسه إلى عالم السمو والإبداع ولا ترتبط الثقافة بمستوى تعليمي معين وإنما يستطيع أي إنسان يمتلك الرغبة والاجتهاد أن يكون مثقفا.

- لكي تكون مثقفا يجب أن تمتلك الرغبة والطموح فتقرأ وتستفسر وتسأل عن كل شيء رغبة في المعرفة وهذا هو فضول البحث والمعرفة الذي يجب أن يكون عند كل إنسان مثقف وبعدها يجب أن تتواصل مع الآخرين بكل طبائعهم واختلافاتهم مع المجتمع الذي تعيش فيه لكي يكون لك دور حقيقي في تعزيز القيم الإيجابية ونبذ القيم السلبية .



- المثقف الحقيقي إنسان متواضع ومستمع جيد قادر على طرح الأسئلة لكي يعبر عن كل الاستفهامات التي تواجهه وأن يمتلك أسلوبا جميلا للحوار والمناقشة والأدلة العلمية .

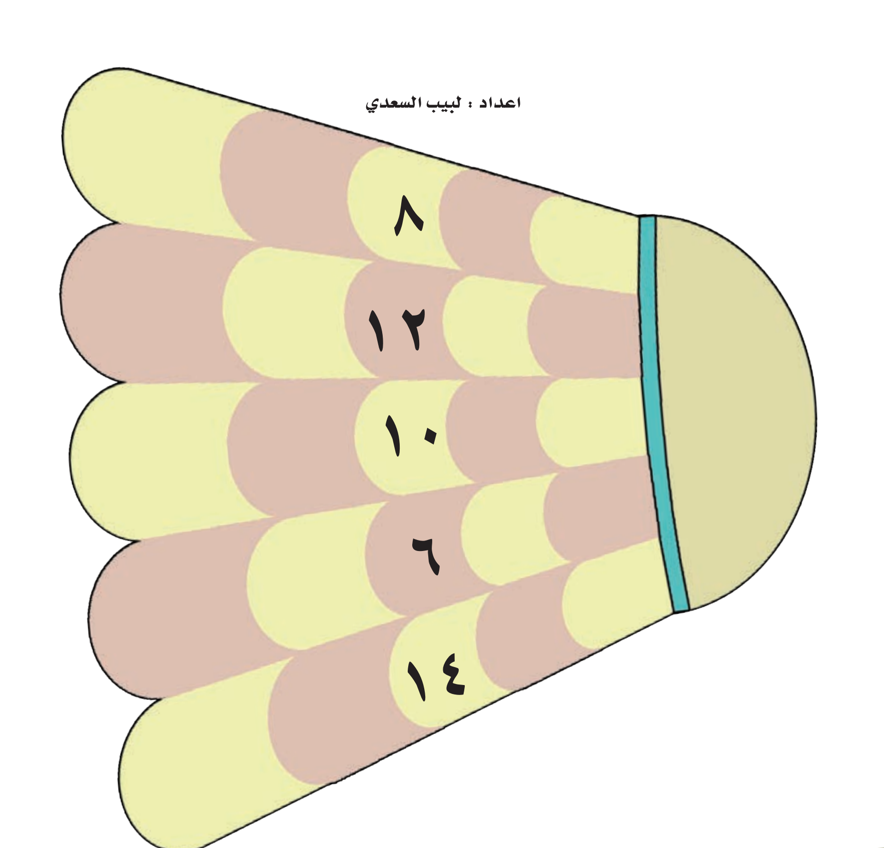
- القراءة سر من أسرار الذكاء والتفوق والثقافة الحقيقية فهي تفتح الآفاق أمام الإنسان وتزيد الخبرة والمعرفة وهي رياضة العقل المفضلة ولهذا يجب التنويع في نوع الكتب التي يتم قراءتها مثل قراءة الكتب العلمية والدينية والفكرية والفلسفية والموسوعات التاريخية وكتب الأدب والقصص وهذا يزيد من المخزون الثقافي لديك .

- الإنسان المثقف يعرف ما يدور حولنا سواء في بلده أم في العالم وذلك بقراءة الصحف والمجلات ومتابعة البرامج العلمية والوثائقية والثقافية ونشرات الأخبار والبرامج التلفزيونية المتنوعة .

- الإنسان المثقف لا يقف عند حد معين فهوم في عطش دائم إلى المعرفة والقراءة ولهذا يجب أن تتعلم لغة جديدة لكي تتواصل مع الثقافات الأخرى وتتعلم طرقا جديدة للبحث والتفكير.

- يعد عصرنا الحاضر عصر المعلومات المتدفقة بلا نهاية فالمعرفة تتضاعف كل شهر وكل يوم بطريقة غير مسبوقة في تاريخ البشرية ولهذا تستطيع صديقنا العزيز أن تكون من كبار المثقفين في سنوات قليلة نتمنى لك التوفيق ولكل مجتهد نصيب .

اعداد : لبيب السعدي



رتب الأعداد التالية :

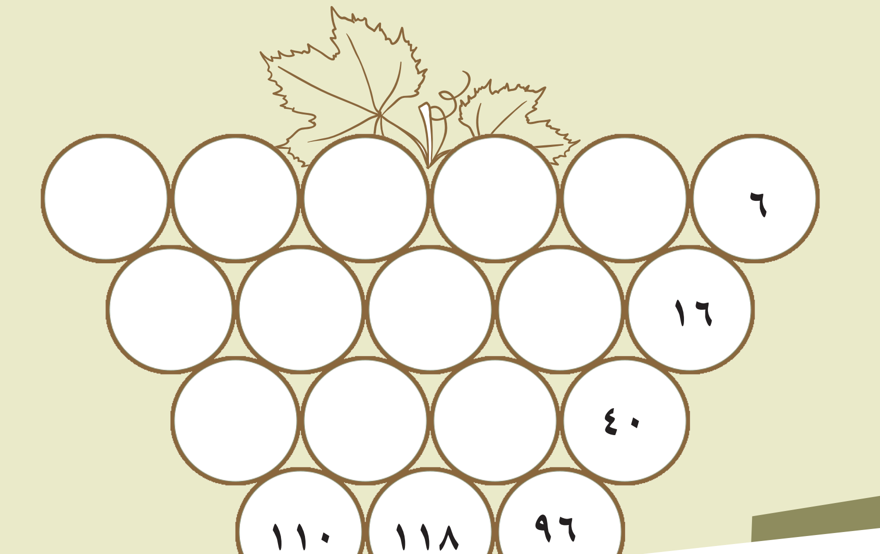
(١٤ - ١٢ - ١٠ - ٨ - ٦)

في المربعات مع ملاحظة عدم تكرار العدد في الخط العمودي او الأفقي ، بحيث يكون مجموع الأعداد في اي خط مساوياً

(٥٠)

عنقــود العنــب

ضع العدد المفقود في الحبة الفارغة بحيث يكون العدد في اي حبة يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في الحبتين اللتين فوقها.



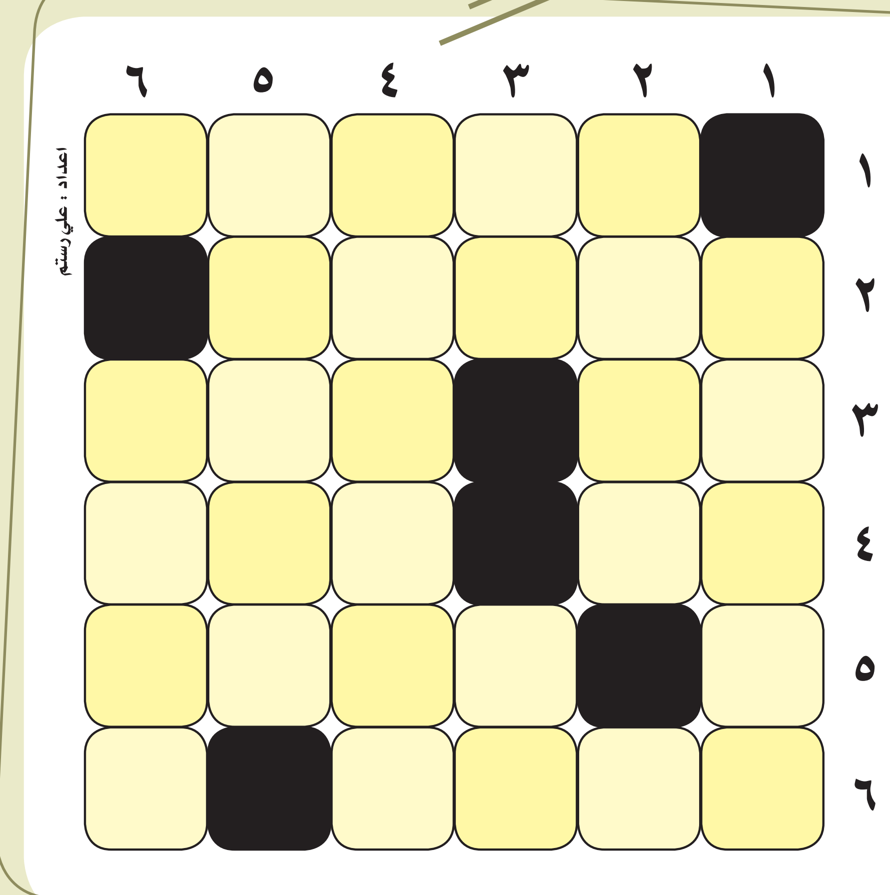
عـود الثقـاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



6+1-3=4

الكلمات المتقاطعة



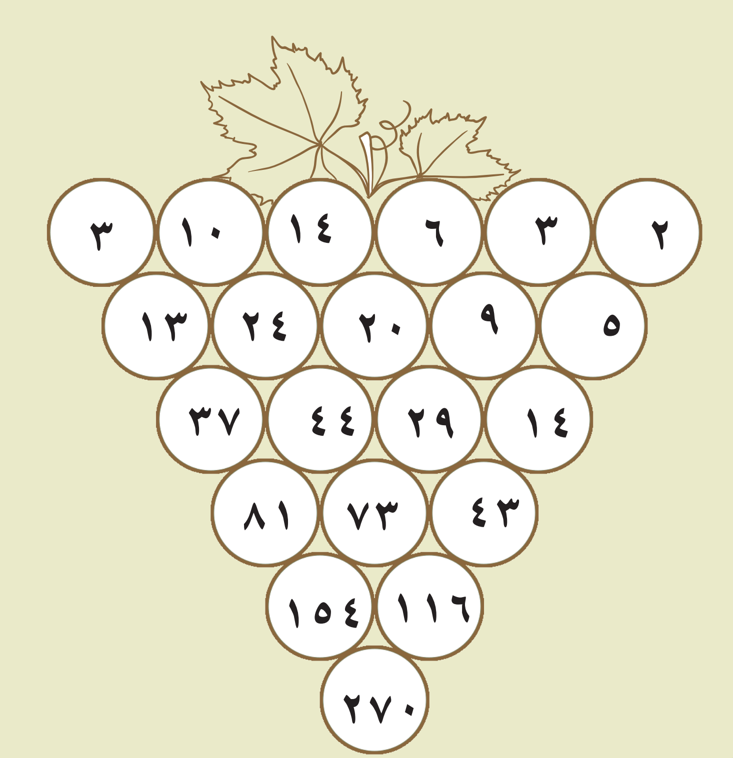
أفقي

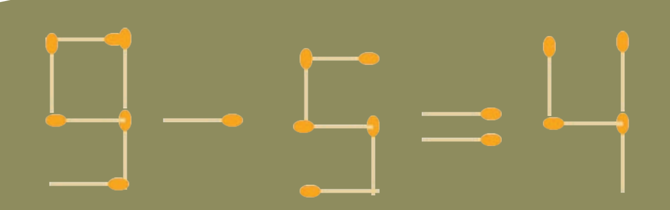
١-مع الدجاج صوته يصدح في الصباح.
٢-من اسماء الموصل.
٣-والد معكوسة / احب.
٤-إله / خوف وفزع.
٥-شخصية كارتونية مع توم.
٦-خادم الكعبة.

عمودي

١-نور.
٢-عكس ذهاب.
٣-اداة نصب نافية /والد الوالد.
٤-جمع ديوان.
٥-مناي معكوسة.
٦-مرشد..

جواب العدد السابق






الحكمة مثل اللؤلؤ ، لابد من الغوص
لاستخراجها من بين الاف المعلومات الزائفة
قراءة الكتب تفتح لك ابوابا الى
عوالم جديدة .